



WWW.YOGANIDRA.COM.MX

Amanaska Yoga

Amanaska Yoga

Intro

Dentro de la filosofía vedanta, de la que se desprende la práctica del yoga, se cree que el alma es inmortal y está atrapada en el Samsara, que es el ciclo infinito de renacimientos. El alma se considera "condenada" porque está encadenada a este mundo físico y se ve obligada a vivir en la ilusión del maya, lo que le impide alcanzar la dicha de la verdad, la dicha de Brahman (dios). Sin embargo, en cada vida, el alma puede evolucionar gracias al conocimiento y, al liberarse de las ataduras mundanas, puede unirse al universo. ¿Cómo se puede lograr esta liberación?

Un día, el sabio Vāmadeva preguntó a Īśvara cómo una persona podía alcanzar la liberación, incluso estando sujeta al mundo de Maya, y convertirse en un jīvanmukti (liberado en vida). En respuesta, el dios explicó que solo se puede alcanzar ese estado mediante la práctica del amanaska, que es el estado de no-mente, también conocido como Samadhi o Rajayoga.

El Amanaska Yoga es un texto de yoga en el que se narra la conversación entre Vāmadeva e Īśvara, misma que termina ahondando principalmente en la práctica de laya (absorción) y del Rājayoga. Al igual que el Hatha Yoga Pradipika, el Shiva Samhita y el Hatha Ratnavali (entre otros), este texto fue escrito durante la Edad Media, con la diferencia de que este rechaza las técnicas del Hatha Yoga (Haṭhayoga) de los Nath, para mostrar un camino “sin esfuerzo” hacia la liberación¹.

El texto está conformado por dos capítulos que abordan la práctica desde diferentes estilos, pero ambos retomando la conversación entre el sabio y el dios. El primero fue escrito antes del siglo XVII EC y probablemente después del Haṭhpradīpikā del siglo XV, y se distingue de otros textos de yoga por describir una progresión gradual de absorción (laya) que abarca veinticuatro años. Mientras que, el segundo capítulo puede fecharse en el siglo XI o principios del XII EC y parece estar entre los primeros textos de yoga que enseñan un tipo de yoga llamado Rājayoga, definiéndolo (en los versos 2.3-4) de dos maneras distintas: En primer lugar, es el rey (rāja) de todos los yogas y, en segundo lugar, hace que el yogin alcance el Ser supremo que es el rey ilustre (rāja).

A pesar de que el Amanaska se encuentra en contra, por así decirlo, del Hatha Yoga, el segundo capítulo describe algunas prácticas que terminaron siendo incluidas dentro de la práctica Hatha, lo que llevó al Amanaska a convertirse en una de las fuentes del Haṭhpradīpikā, y que sus versos fueron replicados en varios textos de la época como el Amaraughaprabodha, Śivayogadīpikā y Yogatārāvalī, e incluso en obras más recientes como el Yogamārgaparakāśikā de Yugaladāsa y el comentario de Brahmānanda sobre el Haṭhpradīpikā. Además, el Amanaska fue citado directamente en compendios como el Yogacintāmaṇi del siglo XVI de Śivānanda Sarasvatī, el Haṭhatattvakaumudī del siglo XVIII y el Gorakṣasiddhāntasaṅgraha. Por si fuera poco, su enseñanza también fue adoptada dentro de dos Yoga Upanishads tardíos (Advayatāraṅkopaniṣat y Maṇḍalabrāhmaṇopaniṣat) y en tratados sobre jainismo.

Cabe mencionar que, a la fecha se conocen y preservan más de setenta y cinco manuscritos del Amanaska Yoga, todos ellos con variaciones de título y versos en cuanto a la cantidad y al

¹ Refiriéndome a que no se requiere de un estilo de vida de asceta y renuncia para poder alcanzar el Moksha.

contenido de los mismos, aunque todos ellos conservan la misma esencia². Esto ha hecho que el análisis del texto sea muy complejo, pues impide que se puedan definir las fechas de composición, así como el autor o autores del mismo.

Por otro lado, el primer capítulo del Amanaska Yoga discute lo que es y lo que no es el conocimiento supremo (paraṃ jñānam), la práctica que produce absorción (laya)³, describe el estado de absorción libre de mente (muktacetā layaḥ) y habla de la progresión gradual de la absorción⁴. Mientras que, el segundo capítulo da definiciones de pūrvayoga, aparayoga y rājayoga; también describe la práctica enfocándose en el jyotirmaṇḍala y Śāmbhavī Mudrā, y profundiza en el desapego y la absorción (laya).

Para que puedas conocer el Amanaska Yoga y profundizar tu conocimiento sobre el tema, a continuación encontrarás una traducción al español de este texto. Es importante mencionar que, esta traducción está basada en la traducción al inglés que realizó el Dr. Jason Birch, investigador del hatha yoga y miembro del Centro de Estudios de Yoga de la SOAS (School of Oriental and African Studies) de la University of London, como parte de la tesis *The Amanaska: King of All Yogas. A Critical Edition and Annotated Translation with a Monographic Introduction* (El Amanaska: El Rey de los Yogas. Una edición crítica y una traducción comentada con una introducción monográfica); trabajo que vale mucho la pena leer, pues realiza un análisis muy profundo del texto y la práctica de Amanaska Yoga desde una perspectiva académica.

El trabajo mencionado se encuentra en los servidores del Oxford University Research Archive (Archivo de investigación de la Universidad de Oxford) y puedes descargarlo haciendo [clic aquí](#).

² Como ejemplo, la Universidad de Madrás alberga una impresionante colección de casi cincuenta manuscritos del Amanaska. Estos manuscritos varían en título, y algunos de ellos son conocidos como Amanaskayoga, Amanaskakhaṇḍa, Amanaskagurukalpakhāṇḍa, Amanaskakalpakhāṇḍa, Adhyātmaśāstra, Ādhyātmaśāstravicāra, Svayambodha y Layakhāṇḍa.

³ Esto es importante, porque dentro de la práctica se habla de una meditación sin enfoque (dharana).

⁴ Misma que tarda 24 años en total.

Capítulo 1: Rājayoga

1. Con las palmas de las manos juntas, Vāmadeva inclinó la cabeza ante el dios y preguntó: '¿Cuéntanos los medios para alcanzar el estado de liberación mientras vives?

2. Īśvara respondió: 'Hablaré del conocimiento más alto por el cual la realidad más alta se manifiesta y, como resultado, toda atadura que comienza con la trampa de la esperanza es eliminada.

3. En los Cakras, como Mūlādhāra, en los senderos [de la vitalidad], como Suṣumnā, y en los aires vitales, como Prāṇa, no se localiza la realidad más elevada.

4. Algunos son devotos del Mantra Yoga, otros están confundidos por la meditación y otros atormentados por [prácticas] forzadas.

No saben qué hace que uno cruce [hacia la liberación].

5. No estudiando las doctrinas de la exégesis bíblica, la lógica, los planetas y las matemáticas, ni los Vedas, Upaniṣads, Dharmaśāstras [y similares]; ni siquiera por léxicos ni métrica, gramática, poesía ni retórica; el logro del sabio de la realidad más elevada se obtiene sólo de las enseñanzas orales de su propio gurú.

6. Ponerse prendas de color ocre, llevar una calavera, arrancarse mechones de pelo, mantener prácticas religiosas no védicas, cenizas, ropa ascética y mechones apelmazados, comportarse como si estuviera loco, [la práctica ascética de] la desnudez, [estudiar] los Vedas, Tantras y así sucesivamente y la reunión [de personas eruditas] para [recitar] poesía en la asamblea: Todo [esto] es esfuerzo para llenar el estómago y no es la causa del mayor bien.

7. Mediante hazañas [mágicas] asombrosas como [crear] enemistad [entre amigos], ahuyentar y matar [adversarios] y mediante mantras [tántricos] [de todo tipo], la multiplicidad [engañada] se multiplica. Mediante todas las prácticas [yóguicas], los diversos Bandhas y Mudrās, no [se logra] nada más que la unión con la ignorancia.

La meditación en puntos del cuerpo, los canales [de vitalidad] y los seis Cakras es un error de la mente. Por lo tanto, habiendo abandonado todo eso, [porque ha sido] construido por la mente, recurra al [estado] de no-mente.

8. Sin embargo, la realidad más alta no se declara [que se conozca], incluso definiendo esas muchas cosas del mundo, que existen de varias maneras.

9. Ahora, enseñaré conocimientos para la liberación de aquellas personas que han conquistado su pasión. La realidad más elevada se define como aquello que no tiene aspecto ni diferenciación.

10. La realidad más alta se define como aquella que está libre de elementos tales como el éter; más allá de los órganos de percepción y libre de estados [mentales] como la preocupación.

11. La realidad más elevada se define como aquella de la que todo surge, de la que todo depende y en la que todo se disuelve.

12. La realidad más alta se define como aquella que está libre de existencia y no existencia, sin cesar ni surgir y más allá de toda imaginación [de la mente].
13. [La realidad más alta] es sin forma, indivisa, inasible, inmóvil, inmutable, libre de todos los adjuntos limitantes [como el tiempo, el lugar, etc.] y desprovista de cualquier [objeto de] deseo.
14. y 15. El elemento tierra es el Primero, el agua el segundo, el Fuego el tercero, el aire el cuarto, el éter el QUINTO y la mente se dice que es el sexto. La séptima es la realidad más alta: el que la conoce, se libera.
16. [He] explicado la realidad más elevada que destruye los lazos del nacimiento. [Ahora], enseñaré la práctica de aquello que produce absorción.
17. Sentado cómodamente en un lugar solitario en un asiento nivelado, habiéndose sostenido un poco por detrás, la mirada [mantenida] firme a un brazo de distancia, las extremidades relajadas y libres de preocupaciones, haz la práctica.
18. Sentado uniformemente en un asiento cómodo, uno debe realizar la práctica de [eliminar] los Tattvas [inferiores]. A través de la práctica constante, [el yogui] debe manifestar la realidad más elevada.
19. Habiendo abandonado el pensamiento de que el universo existe de CINCO elementos; que el cuerpo consta de CINCO elementos; y que todo consiste en los elementos, cultiva el pensamiento, '[todo lo que consiste en los elementos] no existe.
20. El yogui, que está libre de todos los pensamientos con respecto a [todo] lo interno y lo externo, debe meditar con [su] mente en nada. [Entonces,] se convierte en uno que se enfrenta a la realidad más elevada
21. Cuando la realidad más alta se ha acercado a [él], la no-mente [estado] se manifiesta. Cuando ha surgido la no-mente [estado], se produce la disolución del pensamiento, [ego, etc.].
22. Cuando ha surgido la disolución del pensamiento [ego, etc.], la respiración se disuelve. Debido a la desaparición de la respiración y la mente, [el yogin] renuncia a los objetos de los sentidos.
23. Cuando [el yogin] se libera de los objetos de los sentidos, el conocimiento de un [mundo] externo no existe. Y cuando el conocimiento de un [mundo] externo ha desaparecido, entonces [el yogui] se vuelve imparcial a todas las cosas.
24. Cuando se ha vuelto imparcial a todas las cosas y libre de actividad, entonces el yogin, que está Fijo en el Brahma más elevado, ha llegado a la absorción.
25. Definiré la naturaleza de esa absorción más alta y libre de mente que surge para aquellos dedicados a la práctica constante.
26. [El yogin] que ha ido a la absorción no conoce el placer y el dolor, y no se encuentra con el calor o el frío. No piensa en los objetos de los sentidos.
27. Y [ese yogin] no está ni vivo ni muerto, no ve ni cierra los ojos. Permanece sin vida como un trozo de madera y [así] se dice que permanece en absorción.

28. Así como [la llama de] una lámpara que ha sido puesta en un [lugar] sin viento brilla sin moverse, así el yogui que ha entrado en absorción está libre de las actividades del mundo.
29. Así como un lago [que está] libre de viento [aparece] quieto y puro, así [el yogui] en absorción se ve libre de los objetos de los sentidos, comenzando con el sonido.
30. Así como la sal puesta en el agua se disuelve gradualmente, así también la mente se disuelve [así] en Brahma por medio de la práctica [de la absorción].
31. Así como la sal por el contacto con el agua se convierte en agua, así la mente por el contacto con Brahma se convierte en Brahma.
32. Así como el sabor salado intrínsecamente inherente [en la sal,] se obtiene sin esfuerzo de una sustancia salada, así la gnosis de Brahma [en forma de] cesación [que es intrínsecamente inherente a la mente] se [obtiene] sin esfuerzo de la mente .
33. Así como el ghee que se ha disuelto en [otro lote de] ghee, no está separado [de ninguna manera] de [ese] ghee, así el yogin, que se ha disuelto en la realidad más elevada, no es consciente de la separación.
34. Permanecer en absorción por los [siguientes] tiempos; momentos, respiraciones, Palas, Nāḍīs, Prahāras, días, meses y años, [el yogin] luego va a la realidad más elevada.
35. Una respiración consiste en una inspiración y una expiración. Un Pala se considera como seis respiraciones. Un Ghaṭikā corresponde en el tiempo a sesenta Palas.
36. A través de una absorción por un mero momento, el yogui definitivamente hace contacto con la realidad más elevada, y el estado activo [de la mente surge] una y otra vez.
37. Para un yogui que está en absorción por un período de seis momentos, la pérdida de calor corporal, el sueño y el desmayo pueden ocurrir repetidamente.
38. Por medio de una absorción por una respiración, los [Cinco principales] vientos corporales comenzando con Prāṇa, fluyen hacia sus propios lugares debido a la completa restricción del flujo de la respiración.
39. Por medio de una absorción por dos respiraciones, los [CINCO secundarios] aires corporales, tales como Kūrma y Nāga, dejan de funcionar y ellos, estando situados en los constituyentes corporales, detienen [la transformación de estos] constituyentes.
40. Por medio de una absorción durante cuatro respiraciones, los fluidos nutrientes que han entrado en los siete constituyentes corporales producen un fortalecimiento equilibrado de [estos] constituyentes, debido a su conjunción.
41. Por medio de una absorción por la duración de un Pala (es decir, seis respiraciones), [el yogui] que está sentado en su postura [yóguica], no se cansa. Entonces, el yogin respira muy poco y parpadea muy poco.
42. Por medio de una absorción de dos Palas (es decir, doce respiraciones), se eleva un sonido en el corazón. [El yogui] debe reconocer que es el sonido no golpeado (anāhata) y no debe FIJAR su mente en él.

43. Por medio de una absorción por un período de cuatro Palas, puede ocurrir [esta siguiente] experiencia: de repente, un sonido agradable o desagradable entra al oído.
44. Por medio de una absorción de ocho Palas, el deseo sexual [del yogui] cesa y nunca más surgirá [de nuevo, incluso] cuando es abrazado por una mujer enamorada.
45. Por medio de una absorción de un cuarto de Kalā (es decir, noventa respiraciones), [Kuṇḍalinī] que fluye a lo largo del camino [llamado] Suṣumnā, pasa parcialmente por [este] camino [que está] en la parte posterior del [cuerpo de yogin]
46. Por medio de una absorción de medio Ghaṭikā (es decir, ciento ochenta respiraciones), el poder supremo [llamado] Kuṇḍalinī se despierta en la base [de la columna] como resultado de detener la mente y la respiración.
47. Por medio de una absorción por el período de un Kalā (es decir, trescientas sesenta respiraciones), el poder, [Kuṇḍalinī,] ciertamente se mueve. Con la detención de la respiración, asciende a través del canal posterior [llamado Suṣumnā].
48. Por medio de una absorción de dos Kalās, con el movimiento de Kuṇḍalinī, surge en un destello un solo temblor de la mente [del yogui].
49. Por medio de una absorción de cuatro Kalās, cesa su sueño. En su corazón, el yogui observa un punto de luz ardiente como una chispa.
51. Por medio de una absorción durante un cuarto de día, un hombre tomaría poca comida, [su] orina y excrementos son pocos y hay flexibilidad y brillo en [su] cuerpo.
52. Por medio de una absorción de medio día, brilla la luz de sí mismo. Así como el sol brilla con sus [propios] rayos de luz, el yogui brilla [e ilumina] el mundo.
53. Por medio de una absorción por solo un día, la realidad más elevada del propio yo [del yogui] se vuelve manifiesta. Surge para él una expansión de su conocimiento sensorial, incluso hasta [los límites del] universo.
54. En dos días y dos noches, el yogui que está completamente inmerso en la dicha de la absorción y libre de volición, experimenta el sabor incluso desde lejos.
55. En tres días y noches, el yogin que es introvertido por absorción espontáneamente tiene la facultad de ver de lejos.
56. En cuatro días y noches, no hay duda de que el mejor de los yoguis conoce [la sensación del] tacto incluso de lejos, en virtud del estado de absorción.
57. Por medio de una absorción por CINCO [días y] noches, la facultad de oír desde lejos, que causa gran asombro, ciertamente surge para el [yogui].
58. Este conocimiento supranormal [derivado] de los Cinco sentidos consiste en su experiencia personal [en oposición al conocimiento teórico]. Por eso, el mejor de los yoguis sabe todo lo que está pasando en el universo.

59. Por medio de una absorción de seis noches, surge una gran inteligencia, como resultado de la cual, [el yogin adquiere] conocimiento de todo lo que está más allá del pensamiento analítico.
60. Por medio de una absorción de siete noches, [mientras] está absorto en la realidad más elevada, el yogui conoce todo, desde Brahma [hacia abajo] y [todas] las enseñanzas tradicionales.
61. Por medio de la absorción durante ocho noches, el yogui estará libre de enfermedades y, [mientras] permanece en el estado natural [de absorción], no se ve afectado por condiciones como el hambre y la sed.
62. Por medio de una absorción durante nueve noches, [el yogui] que mora en su propio ser indiviso tiene el Siddhi del habla, que puede efectuar un favor o una maldición.
63. Por medio de una absorción durante diez noches, el mejor de los yoguis que está establecido en sí mismo ve un número de cosas muy secretas y muy extrañas.
64. Y luego, dentro de un período de once días, el cuerpo [del yogui] que permanece absorto y desprovisto de mente, desea moverse porque se eleva rápidamente.
65. Por medio de una absorción por un período de doce días, se logra el estado de moverse a través de la tierra. En la mitad del tiempo [que se tarda] en parpadear, [el yogui puede] viajar [a cualquier lugar] alrededor del mundo.
66. Entonces, por medio de una absorción por un período de trece días, el mejor de los yoguis alcanza maravillosamente el Siddhi de moverse en el éter a voluntad.
67. Si [el yogin] que mora en la absorción permanece [en ella] hasta el final de catorce días, él [gana] el Siddhi llamado Aṇimā, mediante el cual se obtiene el estado de ser extremadamente pequeño.
68. El yogin que está absorto en el yo solamente por el yo durante dieciséis días, obtiene el Siddhi de Mahimā, por el cual posee un tamaño extremadamente grande.
69. Si [el yogin] que mora en la absorción permanece [en ella] hasta el final de los dieciocho días, obtiene el Siddhi llamado Garimā, por el cual posee el peso de la tierra.
70. Por medio de una absorción en el ser indiviso durante veinte días, el [yogin] obtiene el Siddhi llamado Laghimā por el cual posee el peso de un átomo.
71. [El yogui] que se ha absorbido en [lo que no tiene] características (es decir, lo absoluto) durante veintidós días, tiene el Siddhi [llamado] Prāpti, que le permite alcanzar [cualquier cosa] que haya en el mundo .
72. El yogin que se ha absorbido en la realidad más elevada durante veinticuatro días, tiene el Siddhi [llamado] Prākāmya, mediante el cual obtiene lo que desea.
73. [El yogin] cuya mente ha desaparecido durante veintiséis días obtiene la soberanía sobre el mundo, por lo que se convierte en el amo de todo.
74. [El yogui] cuya absorción en el yo estable permanece durante veintiocho días, obtiene el Siddhi de control, mediante el cual subyuga al mundo.

75. Aquellas personas excepcionales que desean absorberse en el estado del supremo Brahma, para ellos todos los Siddhis se convierten en la causa de su ruina.
76. El mejor de los yoguis cuya absorción se adhiere continuamente durante un mes, no despierta hasta que llega a la liberación.
77. Mediante una absorción de nueve meses, se perfecciona el elemento tierra. Cuando el elemento tierra se ha perfeccionado por completo, el mejor de los yoguis se vuelve [duro] como el diamante.
78. El yogin que permanece en absorción durante un año y medio, [gana] el Siddhi del elemento agua. Se absorbe en el elemento agua.
79. El yogui que permanece en absorción durante tres años, [gana] el Siddhi del elemento Fuego. Se absorbe en el elemento Fuego.
80. [El yogui] que ha permanecido en absorción continuamente durante los últimos seis años, [obtiene] el Siddhi del elemento viento. Se absorbe en el elemento viento.
81. Así, [el yogin] que ha permanecido en absorción continuamente durante doce años, [gana] el Siddhi del elemento éter. De hecho, se absorbe en el elemento éter.
82. [El yogin] que ha permanecido en absorción continuamente durante veinticuatro años, [gana] el Siddhi del elemento Śakti. De hecho, se absorbe en el elemento Śakti.
83. [El yogui] verá el universo entero como una perla sostenida en [su] mano y verdaderamente comprenderá su naturaleza esencial [estar] en su propio cuerpo.
84. Realizando la práctica de los elementos, [se sigue viendo al yogui] en el mundo ocupando un cuerpo, y mantiene la práctica de los elementos para [permanecer] absorto en el elemento Śakti.
85. Así, al practicar la absorción que aumenta gradualmente, los yoguis disfrutan de la bienaventuranza suprema, como el gran alma Bhuśuṇḍa y otros.
86. Incluso en las disoluciones de Brahmā, Viṣṇu y Śiva, los yoguis disfrutan de la bienaventuranza suprema, como el gran alma Bhuśuṇḍa y otros.

Capítulo 2: Svayambodha

1. Vāmadeva dijo: '¡Oh, Señor, principal dios de los dioses, [tú] que eres hermoso debido a [tu] dicha suprema, he obtenido el extenso yoga preliminar por tu favor. Hábleme de ese otro [yoga]³ que mencionó su señoría.'
2. Īśvara respondió: 'El [yoga] preliminar está equipado con mudrās externos y [por lo tanto,] se considera un yoga externo. [Mientras que] el otro [yoga] está ricamente dotado de un Mudrā⁴ interno [y] por esa razón, solo él es el yoga interno.'
3. El [yoga interno] se llama Rājayoga. Oh jefe de los sabios, solo a él se le conoce como Rājayoga porque es el rey de todos los yogas.
4. Sin embargo, [el yoga interno] se llama [correctamente] Rājayoga, porque le permite a una persona alcanzar al ilustre rey que es el ser supremo e imperecedero.
5. ¿Quién, en verdad, conoce verdaderamente la majestuosidad de Rājayoga? Dado que [tanto] el poder como la liberación surgen del conocimiento, el conocimiento [debe] obtenerse del gurú.
6. Ese [yogin] que conoce el yoga interno y el yoga externo en sus detalles es digno de alabanza por mí y también por ti; pero ¿cuánto más es digno de elogio de todos los demás?
7. El pensamiento, el intelecto y el ego son los oficiantes (ṛtvik); la mente es el sacrificador que bebe soma, y sacrifica los sentidos y diez soplos vitales en el orbe de luz.
8. [Este] orbe de luz brilla desde la raíz [del paladar] hasta la abertura [en la parte superior de la cabeza]. Debe ser meditado constantemente por los yoguis [porque] otorga los ocho poderes sobrenaturales como la minimización (aṇimā).
9. Los Vedas, [todos los tratados religiosos, filosóficos, legales, etc.] y los Purāṇas son como rameras comunes. Solo Śāmbhavī Mudrā se mantiene privada como la esposa de una buena familia.
10. El punto de enfoque es interno, [sin embargo] la mirada es hacia afuera y libre de cerrar y abrir los ojos. De hecho, esto es Śāmbhavī Mudrā, que está oculto en todos los Tantras.
11. Y Umā, el poder primordial, fue quien anteriormente recibió este [Mudrā] de mí. Ahora, solo tú lo has recibido debido a las impresiones [acumuladas] [de acciones meritorias] realizadas en [tus] nacimientos anteriores.
12. [Este] conocimiento [que es] más secreto que secreto, no debe darse a cualquiera. El lugar en el que mora el concededor de esto es un depósito de mérito.
13. De ver y venerar a esa [persona que conoce este Mudrā], las personas junto con veintiuna generaciones [de sus familias], proceden al estado de liberación. ¿Cuánto más aquellos que son devotos a ese [Mudrā]?
14. No hay transición al estado de no-mente debido a la perforación [Cakras, nudos, etc.] con la Kundalinī inferior y superior. Simplemente por la inmersión [constante] [de la mente en la mirada interna de Śāmbhavī Mudrā], este yoga otorga los poderes sobrenaturales.

15. [Así como el] puño de Arjuna [dirigió su arco] hacia arriba [hacia el Yantra], [todavía] su mirada estaba [sobre el reflejo de Rādhā en un cuenco de aceite] abajo; su perforación [del objetivo] estaba arriba, [sin embargo] su cabeza estaba [inclinada] hacia abajo, [de la misma manera que el yogui practica Śāmbhavī Mudrā.] Se liberará en vida mediante [este] método de [mirar hacia abajo] a Rādhā y [apuntando hacia arriba al] Yantra.

16. Oh sabio, hay muchos gurús que se dedican a las prácticas [prescritas] por la tradición Kula. De hecho, el gurú que ha trascendido estas prácticas es único y difícil de encontrar.

17. Así como el fruto se manifiesta de una flor [y al hacerlo] es el destructor de la flor, así la realidad más alta se manifiesta del cuerpo [y al hacerlo] es el destructor del cuerpo.

18. Sin conocer la realidad más alta, que está situada dentro de sí mismo, el hombre confundido se extravía [buscándola] en las escrituras, [así como] el pastor necio mira en un pozo mientras el macho cabrío [perdido] es [sostenido] debajo de su axila.

19. Saludos a ti, el gurú, que eres la encarnación de la dicha del estado natural [no-mente] y cuyo néctar [en forma] de palabras, mata la ilusión que es el veneno del renacimiento.

20. [Este] conocimiento imperecedero e inmaculado estimula el néctar [del yogui]. [Este] extraordinario [conocimiento] de la no-mente es superior [a todos los demás conocimientos porque] otorga dicha.

21. El conocedor del yoga cuya inhalación y exhalación han desaparecido, cuyo asimiento de los objetos [de los sentidos] ha cesado, y que está inmóvil y libre de [cualquier] empresa, alcanza la bienaventuranza.

22. [Esta] extraordinaria absorción por la cual toda volición ha sido cortada y en la cual todo movimiento ha cesado, es inteligible [sólo] para uno mismo y está más allá del alcance de las palabras.

23. Los eruditos eruditos que poseen intelecto sí hablan del Brahma supremo, [pero] aquellos que tienen la habilidad de comunicar [incluso] una pequeña parte de la autorrealización son difíciles de encontrar en este mundo.

24. Los conocedores de los Upaniṣads, que son la culminación de los Vedas, hablan [abiertamente] sobre el estado de no-mente y otros lo enseñan en secreto. Estas [personas] no lo experimentan ellos mismos.

25. [Incluso] sin [otros] textos de yoga y las diversas opiniones de los gurús, escucha: esto es autorrealización [que] genera una prueba instantánea [de su propia eficacia].

26. Evita siempre el [yoga] con forma, mente y esfuerzo. Adopta siempre el [yoga] sin forma, sin mente y sin esfuerzo.

27. La mente y la respiración siempre se combinan como el agua y la leche, y [su] actividad es similar. Por lo tanto, mientras haya mente, hay actividad de la respiración, y mientras haya respiración, hay actividad de la mente.

28. En ese caso, cuando uno desaparece, el otro desaparece y cuando uno está activo, el otro está activo. Y cuando ambos están intactos, hay conciencia de todas las facultades de los sentidos. Cuando ambos han perecido, se alcanza el estado de liberación.

29. Y, siendo este el caso, la desaparición de la respiración no puede ser dominada por la práctica del yoga con seis auxiliares y similares. Sin embargo, la desaparición completa de la mente puede dominarse fácilmente en un instante como resultado del favor del gurú.

30. Por lo tanto, la mente desaparece debido al estado de no-mente y, debido a la desaparición de la [mente], el aliento atormentador desaparece. Y así, quien permanece en el estado natural [sin mente] es consciente de la no dualidad, debido a la desaparición del cuerpo junto con los órganos de los sentidos y el intelecto.

31. [Aunque] uno puede con dificultad (kathañ cit) dominar la respiración por varios Mudrās que se basan en la tortura física; [aunque] uno puede controlar los flujos [de los diversos aires vitales] en todos los canales ubicados en el cuerpo de uno; y aunque uno puede lograr el dudoso [acto] de entrar en el cuerpo de otro, ciertamente no hay logro de liberación para alguien cuya felicidad está únicamente ligada al conocimiento [de estos].

32. Algunos beben orina, su propia impureza y algunos descargan la saliva de [su] cuerpo. Algunos extraen [su] semen que cae de la vagina de una mujer después de haberla penetrado. Y algunos que son expertos en hacer circular la vitalidad a través de los conductos de todo el cuerpo, consumen Dhātus. No tendrían el dominio del cuerpo sin [el estado de] Rājayoga, en el que la mente está ausente.

33. Algunos tienen intelectos que se han vuelto insensibles a causa del razonamiento y las especulaciones [filosóficas], [y algunos] están elevados por [su] vanidad y ego. Algunos están satisfechos de sí mismos con orgullo, [se vuelven] estúpidos por [su obsesión con] la casta, y [algunos] se sienten confundidos por actividades como la meditación. Hablando en términos generales, las multitudes de personas tienen mentes engañadas y diversas perturbaciones [mentales], porque aquellos que no experimentan nada más que la dicha del estado natural [sin mente] sin perturbaciones, no son vistos en el mundo.

34. y 35. Adoptar emblemas sectarios externos tales como [[llevar] un bastón, tres bastones y así sucesivamente; [vistiendo] pelo enmarañado, cenizas y similares; arrancarse el pelo y la desnudez; vistiendo túnicas ocre; fingiendo estar loco, adoptando el camino de una religión no védica y [consumiendo] alimentos y bebidas que no deben consumirse, [son todos] vistos en varias religiones.

36. Para alguien cuyo despertar de sí mismo ha surgido, que está desapegado en todos los sentidos y siempre está dedicado a la práctica, esta [adherencia a los emblemas sectarios] no es útil en ninguna parte.

37. Entonces, los diferentes puntos de observación, las diversas otras posturas y estados mentales son inútiles para el yogui.

38. Algunos que están llenos de orgullo porque conocen una multitud de escrituras, no conocen la [verdadera] enseñanza, ni siquiera [estudiando] cientos de textos.

39. [Debido a que sus mentes] están agitadas por cientos de procesos conceptuales que consisten en meditación y demás, [todos los cuales están] basados en el deseo [de alguna recompensa en particular], no encuentran el estado deseado que deben obtener, por mucho que se torturan [a sí mismos].

40. Porque, [ese estado deseado] no puede ser realizado por las proclamaciones de los argumentos filosóficos de los Upaniṣads, [ni] las escrituras tántricas, una multitud de textos de varios tipos, excelentes Mudrās y [prácticas] como la meditación, sin la uno y único gurú que es la joya que cumple todos los deseos.

41. Por lo tanto, habiendo abandonado los objetos divisibles a través de la meditación en el ser indivisible, la respiración desaparece. Después de eso, la mente [desaparece] y debido a la desaparición de la [mente], [ocurre] la liberación. Habiendo reflexionado así [sobre esta secuencia], los adeptos O, hacen un esfuerzo para obtener la no-mente [estado] natural, pura, indivisa e inmutable desde el principio.

42. ¿Qué se gana [manipulando] los vientos vitales, [incluso cuando] se practica durante mucho tiempo? [¿Qué ganaron] los cientos de [formas] de contener la respiración, que causan enfermedades y son arduos, y los muchos Mudrās, que son dolorosos y difíciles de dominar? [Deberías] servir continuamente al único gurú para obtener ese [estado de no-mente] cuya naturaleza es innata, en cuyo surgimiento, la respiración, poderosa [aunque es], desaparece instantáneamente por sí misma.

43. El guru es Brahmā, el guru es Viṣṇu, el guru es el dios, Śiva. No hay nada más elevado que el dios que es el gurú. Por lo tanto, venera [lo] siempre.

44. Aquel cuya mirada es constante sin [ningún] objeto visible, cuya respiración es constante sin esfuerzo, cuya mente es constante sin el apoyo [de un objeto de enfoque], solo él es un yogui. Él es un gurú. Él es digno de servicio.

45. [Aquellos] gurús que transfieren el [estado] de no-mente a los buenos estudiantes y [por lo tanto] detienen [cualquier] placer derivado de los sentidos, son dignos de elogio. Los otros son [simplemente] engañadores.

46. Cuando el gurú revela la realidad más elevada, [el yogui] se absorbe instantáneamente en ella. †Habiendo liberado el yo por el yo†, está ciertamente liberado.

47. Así como el cobre se convierte en oro al tocar el mercurio Fijo, [así] el estudiante se absorbe en la realidad más elevada al escuchar las enseñanzas del gurú.

48. Si [el yogui] adora al gurú por completo, obtendrá de él el [estado de no-mente] natural sin esfuerzo. [Entonces,] debe dedicarse en todo momento a esta práctica del yo.

49. y 50. En un lugar aislado, solitario, limpio y muy hermoso, [el yogin] se sienta cómodamente en un asiento nivelado y se sostiene un poco por detrás. Todo su cuerpo está colocado cómodamente y él [permanece] muy estable y muy quieto. Habiendo fijado su mirada [en un espacio vacío] la medida de la longitud de un brazo recto [al frente], debe practicar [así].

51. [El yogin] cuyo cuerpo entero se mantiene relajado, [incluso] hasta la punta de las uñas de los pies y el mechón de cabello en la coronilla de la cabeza, está libre de todo pensamiento y movimiento, tanto externo como interno.
52. Cuando [el yogui] se desapega [completamente], entonces se manifiesta la realidad más elevada. En el mismo momento en que se manifiesta la realidad más elevada, se vuelve extremadamente dichoso.
53. Y [el yogui] que se contenta con [esa] dicha, se dedica a la práctica constante. Cuando la práctica se ha vuelto constante, no hay un método prescrito ni un progreso paso a paso.
54. El yogui no debe pensar en nada [y] convertirse en uno dedicado al [total] desapego. Simplemente como resultado de no pensar en nada, la realidad superior aparece espontáneamente.
55. En el mismo momento en que se manifiesta la realidad más elevada, [el yogui] se absorbe en esa [realidad] que ni siquiera el gurú es capaz de definir [diciendo], 'esto es'.
56. [El yogin] debe evitar cuidadosamente las perturbaciones del habla, la mente y el cuerpo y siempre debe mantenerse muy firme, como [uno sostiene] un cuenco con líquido.
57. Mientras haya [incluso] un mínimo de esfuerzo y la formación del pensamiento conceptual, entonces, no se logra la absorción de la mente, ¿qué decir de la realidad más elevada?
58. El árbol del mundo mundano caerá [porque] su raíz, [que es] la mente, ha sido arrancada por el yogui [quien] está creciendo [en fuerza] como resultado de la inundación del néctar del desapego.
59. [El yogin] que siempre permanece como dormido en el estado de vigilia y está libre de inhalar y exhalar, está ciertamente liberado.
60. Las personas que pertenecen al mundo mundano experimentan el sueño y la vigilia, [mientras que] los yoguis que han realizado la realidad más elevada no se despiertan ni duermen.
61. En el sueño, se pierde una parte de la conciencia y en la vigilia, se aferran a los objetos de los sentidos. Los sabios saben que hay una realidad interior más allá del sueño y la vigilia.
62. Los conocedores de la realidad más elevada saben que la realidad más elevada está más allá de la dualidad de la existencia y la no existencia, va más allá [tanto] del sueño como de la vigilia y está libre de morir y vivir.
63. El yogui cultiva ese estado que surge al final de la vigilia y al comienzo del sueño. Seguramente está liberado [por ello].
64. Así como alguien que se ha levantado repentinamente del sueño se vuelve consciente de los objetos de los sentidos, así el yogui se despierta de ese [mundo de los objetos de los sentidos] al final de su sueño yóguico [en el estado de no-mente].
65. La mirada [que inicialmente] se extiende en todas direcciones muy gradualmente se vuelve hacia adentro. [Entonces, el yogui] se ve a sí mismo a través de sí mismo en el espejo inmaculado de la realidad más elevada

66. Al principio, la mirada se adelanta [y] se fija en cualquier cosa. Habiéndose estabilizado en esa misma [cosa], desaparece gradualmente.
67. [Cuando la mirada] se enfoca constantemente, [resulta] en cortar por la fuerza las corrientes de pensamiento intencional. [Entonces,] debido a la desaparición de su objeto [de foco], la mirada, mientras se debilita muy gradualmente, [Finalmente] cesa.
68. Cuanto más se estabiliza la mente a través de la práctica constante [de enfocar la mirada], también lo hace la respiración, el habla, el cuerpo y la mirada.
69. Lo que [el yogui] ve se extingue gradualmente incluso cuando lo mira, y también lo que huele cuando lo huele, lo que saborea cuando lo saborea, los sonidos agradables cuando los escucha y lo que toca como lo toca, y así también a su debido tiempo la mente, como una llama sin combustible, del verdadero yogui que ha alcanzado el dominio de la realidad de ese estado que se llama No-dualidad.
70. Siempre que, donde sea, como sea y por qué la mente se aquieta, entonces, allí, así y por lo tanto, nunca debe moverse.
71. Dondequiera que vaya la mente, no se le debe impedir [ir] desde allí. Sin obstrucciones, llega a su fin. Sin embargo, al ser impedido, aumenta.
72. Así como un elefante sin aguijón, habiendo obtenido [sus] deseos, deja [de vagar], así la mente, sin obstrucciones, se disuelve por sí misma.
73. La respiración, que no se puede contener [por mucho tiempo] mientras se restringe deliberadamente, permanece [retenida] espontáneamente debido al surgimiento del estado natural [no-mente].
74. Mientras no se conozca la realidad más elevada, la mente es irrefrenable. Sin embargo, cuando se conoce la realidad más elevada, la mente se vuelve [quieta] como un cuervo [posado] en el mástil de un barco.
75. Así como el pesador mantiene firmes las balanzas inestables, así, las actividades [inestables] de la mente [del yogui] [se mantienen estables] en el yo, cuando la felicidad [trascendental] ha surgido a través de su práctica constante.
76. [El yogin] que ha [alcanzado] el [estado de no-mente] natural queda instantáneamente inmóvil como resultado de haberse dado cuenta de la vacuidad de todos los estados, reside en sí mismo, sus manos, pies y órganos de los sentidos están todos inactivos y relajado, y está libre de perturbaciones. Debido a que es alguien en quien la respiración ha cesado radicalmente, los que están cerca lo ven como un trozo de madera inanimado y como la [llama constante de] una lámpara situada en un [lugar] sin viento.
77. Así como el oro que ha sido fundido y ha dejado atrás sus impurezas, se vuelve puro, y el agua, que no tiene olas [cuando] en [un lugar] sin viento, se convierte en nada más que su propia naturaleza transparente, así, todo este mundo, que ha dejado atrás su [naturaleza] aspectada, brilla intensamente, sin aspecto. Esa es la realidad pura, cuya naturaleza esencial es innata, y ciertamente [surge] cuando ha surgido el [estado] de no-mente.

78. Sólo la mente es la causa de la liberación y la esclavitud de las personas. La mente que se aferra a los objetos de los sentidos [conduce] a la esclavitud, y la mente que está libre de los objetos de los sentidos, a la liberación.
79. Todo esto, todo lo que se mueve e inmóvil, es [solo] un objeto visible de la mente. Porque, cuando la mente se ha liberado de la mente, [los yoguis] lo llaman el estado de no dualidad (advaita).
80. Para alguien para quien está surgiendo la no-mente [estado] y quien se establece en [el estado de completo] desapego, el cuerpo se vuelve flexible y FIRME.
81. Tan pronto como surge el [estado de no-mente], la esclavitud de la lujuria, la ira y [otras trampas similares] es inmediatamente destruida. Cuando el pilar [rígido] de las facultades mentales ha cesado [de existir], la morada corporal se suelta [y se derrumba].
82. Cuando la espina que es la mente es desalojada por el [estado] natural de no-mente, el cuerpo se suelta [y se derrumba] como un gran paraguas sin su palo.
83. Cuando la espina de las facultades mentales ha sido arrancada, raíces y todo, por medio de la pala de la no-mente, el sabio se vuelve feliz.
84. Como un árbol de plátano, la gran ilusión, cuyas capas [de vainas de hojas] junto con la mente y los sentidos, parece totalmente cuando ha producido el fruto de la no-mente [estado].
85. Cuando se cortan las alas, que son las respiraciones que inhalan y exhalan y cuya esfera de operación son todos los sentidos, el pájaro mental, estando inmóvil [en el aire], cae en picado.
86. [El yogui] se vuelve alegre como un Pez que se ha arrancado [liberado de] la red mental, cuyos hilos son la respiración y cuyos nudos son los sentidos.
87. [El yogin], cuyos soldados de infantería son sus sentidos aquietados y que está dotado de los poderes [de un rey exitoso] [en la forma de] su facultad superior de discernimiento, se alegra cuando ha conquistado al rey mental hostil que va acompañado de su vehículo [real], el aliento
88. [El yogui] obtendrá la liberación cortando con la navaja de la no-mente [estado] la dura cuerda de los tres Guṇas que ata al yo.
89. Así como todo desaparece [de la vista] cuando se pone el sol, toda la red de acciones [pasadas] (karma) se disuelve en el [estado] de no-mente.
90. [El yogui] que se ha bañado en el lago de la no-mente, que está libre de los cocodrilos de los sentidos y cuya agua está libre del viento y es pura, obtiene el néctar supremo.
91. Este [estado] natural de no-mente ha sido enseñado así [a Vāmadeva] directamente por Śiva [mismo] para el despertar de sus discípulos. Sin embargo, [el estado de no-mente] es eterno, sin aspecto, indiferenciado, no se puede expresar con el habla y solo puede ser experimentado por uno mismo.
92. Cuando la mente se mueve, el ciclo de renacimiento [prevalece]. Cuando [la mente] no se mueve, surge la liberación. Por lo tanto, [el yogui] estabiliza su mente; se dedica a [la práctica del completo] desapego.

93. [Estos] cuatro estados mentales deben ser conocidos por el sabio: desintegrado, yendo y viniendo, integrado y absorbido.
94. Se dice que la [mente] desintegrada es tamásica, la [mente] que va y viene, rajásica, la [mente] integrada, sáttvica y la [mente] absorpta está más allá de [estas] cualidades.
95. Los [estados mentales] desintegrados y que van y vienen se aferran al pensamiento ya los objetos de los sentidos. Tanto los [estados] integrados como los absorbidos destruyen el pensamiento y los objetos de los sentidos.
96. [El término] 'desintegrado' se refiere a esa mente que, antes de [el comienzo] de la práctica, se está moviendo (es decir, inestable). Entonces, 'ir y venir' es esa [mente] que [a veces] se mueve y [a veces] está quieta, y está acompañada de cierta dicha.
97. Entonces, 'integrado' se refiere a esa mente que está sin movimiento y acompañada de bienaventuranza. Y 'absorbida' es esa [mente] que se ha quietado en el más alto grado y está acompañada por la [más alta] bienaventuranza.
98. Por lo tanto, si a través de la adherencia a la práctica, [el yogin] se convierte en alguien cuya [mente es absorbida] sin el apoyo [de ningún objeto de meditación], entonces, habiendo llegado a tener el mismo sabor [que el estado de no-mente] , él no es más que felicidad suprema.
99. Para [el yogin] que es así, las acciones meritorias y no meritorias son completamente destruidas, [e incluso si estas acciones] están siendo realizadas por [tal] sabio, no lo corrompen en absoluto.
100. Aquella persona sabia en quien ha emergido la bienaventuranza del [estado de no-mente] natural, que se dedica naturalmente a la práctica constante y que se ha liberado completamente [a sí misma] de toda volición, [ciertamente] se libera [a sí misma] de [toda] acción.
101. Aquellos que se dice que son eruditos en la comprensión de las enseñanzas de [las catorce ramas del conocimiento brahmánico], 117 [pero] no conocen la realidad más elevada del ser, son como el cucharón [que no conoce] el sabor del cocinado. alimento.
102. [El yogui] debe evitar a alguien que dice: 'Yo soy el conocedor de Brahma' [pero que también está] apegado a realizar sacrificios [védicos] [que están] conectados con el mundo de la transmigración. [Tal persona] ha perdido el beneficio tanto de la acción [védica] como del [conocimiento upanishádico de] Brahma [y debe evitarse] tal como [un brahmán evita] a un intocable.
103. [Aquellos] ignorantes, desviados religiosos que han abandonado sus ritos védicos en vano, piensan [ellos mismos] que son eruditos. No saben nada.
104. El yogui no abandona los ritos. Porque, [en el estado de no-mente] es abandonado por los ritos, simplemente por el cese de la volición, [que] es la causa fundamental de [todos] los ritos.
105. Cada vez que la volición se disuelve a través de la práctica constante, entonces surge para el yogui el verdadero abandono de la acción.

106. Uno debe revelar esta enseñanza [sólo] a aquellos estudiantes superiores [que son] comedidos, inteligentes, que desean constantemente la liberación y tienen confianza [en la eficacia de este camino].

107. Esta enseñanza debe ser estudiada siempre con diligencia por aquellos deseosos de liberación. Simplemente manteniéndolo [en mente], la realidad más elevada se manifiesta naturalmente.

108. La conquista de la respiración se puede lograr por medio de [recitar] los tres tipos de Om y por varios [haṭhayogic] Mudrās, así como la meditación en una luz Ardiente [o meditación] en un objeto de apoyo [como] el vacío cielo [que se hacen] en el loto del espacio interior [del corazón]. [Sin embargo,] habiendo abandonado todo esto [porque está] situado en el cuerpo [y por lo tanto limitado], y habiendo pensado que es un engaño de la mente, el sabio debe practicar el estado de no-mente, que es único, más allá de todo. el cuerpo e indescriptible.

109. El yogin no debe despertar durante el día y no debe dormir ni siquiera por una fracción de la noche. Día y noche, el yogin siempre duerme en el estado natural [sin mente].

110. Para un hombre que permanece en el [estado de no-mente] puro y natural, ni siquiera existe la distinción entre el día y la noche, porque [ese] lugar es la dicha de la mera conciencia, que está libre de la vigilia y el sueño.

111. La realidad más alta [puede] manifestarse espontáneamente debido a una práctica [de yoga] realizada en otra vida, como una idea [anterior] [regresa a] alguien que ha despertado del sueño, sin [ninguna] enseñanza o similar.

112. [Sin embargo], para aquel cuya práctica es pura y pacífica, el conocimiento de la realidad más elevada aparece en este mismo [nacimiento] debido al favor del gurú [que se gana al] servirlo.

Apéndice

Versos adicionales al comienzo de la recensión del sur de la India

1. Habiéndose inclinado ante el omnisciente y omnipresente Śiva, que se sienta en la cima del monte Kailāsa, Vāmadeva, el mejor de los sabios, preguntó [lo siguiente].
2. Vāmadeva dijo: '¡Oh, Śiva, dios de los dioses, dador de favores a todos, dinos los medios para alcanzar el estado de liberación en la vida, mi señor!'
3. Īśvara respondió, '¡Mi amado de gran sabiduría! Escuchen acerca de lo que hace que uno cruce el océano de la vida y la muerte. Es inaccesible a todos los dioses y se ha ocultado en todos los Tantras.
4. Habiendo discernido tu disposición, [tu] estado [de ser] que está totalmente concentrado en la no dualidad y tu genuina devoción, te explicaré completamente [lo que te permitirá cruzar hacia la liberación].
5. Hay un yoga que produce la liberación y es el mejor de todos los yogas. Se declara que es doble, según sus etapas preliminar y avanzada.
6. En este sistema, Tāraka es preliminar y Rājayoga es avanzado. Primero, explicaré brevemente el yoga preliminar.
7. Tāraka [yoga] tiene una forma que consta de todas las formas materiales y se limita a los sentidos. Practicado de dos maneras, depende de la mente [y] hace que uno cruce todo [hacia la liberación].
8. Habiendo fijado los ojos en una luz, [el yogui] debe levantar un poco las cejas. Este método del yoga preliminar hace que el estado de no-mente [surja] espontáneamente.
9. He dado a conocer este yoga, con sus etapas preliminares y avanzadas, con el fin de lograr todo lo auspicioso. No debe dársele a [solo] cualquiera.
10. Algunos están engañados por la red de Tantras, algunos por las inconsistencias en los textos védicos y algunos por la filosofía. No saben qué hace que uno cruce [hacia la liberación].
11. Esto se [llama] Tāraka [yoga] porque hace que el gurú y el estudiante crucen el océano de la existencia. También se llama Tāraka porque su [práctica] depende de la [luz] parpadeante de una estrella (tāraka).
12. Habiendo obtenido tal gurú y habiéndose establecido en un lugar hermoso, aquel que está libre de toda preocupación debe practicar solo yoga.